



وزن کم کرنے کا طریقہ



- 9 * کیا بچہ کام کرنے سے موہا آتا ہے 2
- 11 * وزن دار غص کا ناق ازا جام ہے 3
- 13 * زیادہ کھانے سے ہوتے والی ٹکاہوں کی بیماریاں 7
- 15 * کھا کر فرا سوچانے کے نقصانات 8

شیخ طریقت، امیر اہلسنت، بانی دعوت اسلامی، حضرت علامہ مولانا ابو بکر

محمد الیاس عطاء قادری رضوی

مکتبۃ المعرفۃ
(مختابر اسلامی)
SC1286

کاشیہ بیوی
المختاریہ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَنِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وزن کم کرنے کا طریقہ

دُرُود شریف کی فضیلت

رسول نذری، سراجِ مُنیر، محبوب رہے قدیر صَلَّی اللَّهُ تَعَالَیٰ عَلَیْهِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّمَ کا فرمانِ دلپذیر ہے: ذُکرِ الٰہی کی کثرت کرنا اور مجھ پر دُرُود پاک پڑھنا فقر (یعنی تنگستی) کو دُور کرتا ہے۔ (الْقَوْلُ الْبَدِيعُ ص ۲۷۳، معرفۃ الصحاۃ لابی نعیم ج ۲ ص ۵۰)

صَلُّوا عَلَیْ الْحَبِیبِ! صَلَّی اللَّهُ تَعَالَیٰ عَلَیْ مُحَمَّدٍ

جو کوئی وزن کم کرنے کی نیت کرے اُس کیلئے سب سے بڑی رکاوٹ ”کھاؤں کھاؤں“ کا وظیفہ پڑھنے والا نفس ہے جو کہ کمزوری وغیرہ کے جھوٹے ڈراؤے دیتا رہتا ہے اور رہا کھانے پینے کا شو قین بندہ! تو وہ بھی پھر مَن بھاتا ”ڈراؤا“ پا کر خوب کھاتا، بدن بڑھاتا اور انجام کا رطرح طرح کے امراض میں پھنستا چلا جاتا ہے۔ الہذا مد نی التجا ہے کہ آپ کا وزن زیادہ ہے تو عبادت پر قوت حاصل کرنے کی نیت سے کم کرنے کا سنجیدگی سے ذہن بنائیں اور اس پر مدد حاصل کرنے کیلئے ابتداءً چند روایتیں وغیرہ پڑھئے تاکہ عزم میں پختگی آئے،

فَرِمَانٌ مُصْطَفَىٰ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَالَّهُ وَسَلَّمَ: جس نے مجھ پر ایک بارہ روزہ پاک پڑھا اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ اس پر دس حصیں بھیجنے ہے۔ (سلم)

جب ذہن بن جائے کہ مجھے دنیا و آخرت کی بہتریاں پانے کیلئے وزن مُعتَدل (Normal) کرنا ہی کرنا ہے تو اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ سے بھلائی کی توفیق طلب کرتے ہوئے مزید آگے کی سطور پڑھئے۔ (وزن کم کرنے کا طریقہ آگے آ رہا ہے)

دُبْلا اور کم خَورْبَنْدَهُ اللَّهُ کو پسند ہے

ٹھانس ٹھانس کر کھانا، بدن موٹا بنانا اور ابھری ہوئی تو نند لئے لئے پھرنا دیکھنے والے پر بہت رُاثاٹھر چھوڑتا ہے! اپنے وزن کا خیال رکھئے کہ عبادت پر مدد حاصل کرنے کی نیت سے صحت اچھی اور وزن مُعتَدل (Normal) رکھنا کا رُثاٹ اور خوفِ خدا کے باعث دُبْلا پتلا ہونا باعثِ سعادت ہے، فرمانِ مصطفَىٰ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَالَّهُ وَسَلَّمَ ہے: اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ کو تم میں سب سے زیادہ پسند وہ بندہ ہے جو کم کھانے والا اور خفیف (یعنی بلکہ) بدن والا ہے۔

(الْجَامِعُ الْمَقْبِرِ لِلْسُّنْدُوْطِی ص ۲۰ حدیث ۲۲۱)

اللَّهُ کو موٹا شخص ناپسند ہے

برائے کرم! اپنے حال پر رحم کیجئے، یقین مانئے موٹا پابذاتِ خود ایک منحوسِ مَرْض بُلکہ بے شمار امراض کا مجموعہ ہے، موٹا پائیک کاموں میں رُکاوٹ بنتا

فَرَوَانٌ فُصْطَلَفَ عَلَى اللَّهِ تَعَالَى عَبْلَ وَالرَّسُلِ: بِشَخْصٍ مُجْهَرٍ رُوْدُوْپَاكٍ پُهْنَا بُجْوَلٍ گِيَا وَهُجْتَ كَارَاسْتَ بُجْوَلٍ گِيَا۔ (طرانی)

ہے، موٹاپے کی سب سے بڑی اور تشویشناک آفت بیان کرتے ہوئے امیرُ الْمُؤْمِنِین سَيِّدُ الْنَّافَارُوقِ الْعَظِيمُ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ فرماتے ہیں: اللَّهُ تَعَالَى مُوْلَى ذِي عِلْمٍ کو ناپسند کرتا ہے۔ (الجوع مع موسوعة ابن آبی الدُّنْیا ج ۴ ص ۹۴ رقم ۸۱) کیونکہ موٹاپا غفلت اور زیادہ کھانے پر دلالت کرتا ہے اور یہ بڑی بات ہے خاص طور پر ذِي عِلْمَ کے لیے۔ (إتحاف السادة للزبيدي ج ۹ ص ۱۲) یاد رہے! علماء کرام رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِمْ أَكْثَرُهُمْ مُوْلَى اللَّهِ فرماتے ہیں کہ وہ فرنہی (یعنی موٹاپا) مذموم ہے جو (بہت کھانے پینے اور عیش و عشرت کے ذریعے) قصداً پیدا کی جائے، قدرتی موٹاپے کا یہاں ذکر نہیں ہے۔ (مرفأة المفاتيح ج ۱۰ ص ۳۶۲ تحت الحديث ۶۰۱۰) (موٹاپے کی وجہ سے کسی مسلمان پر نہ کر، چھپر کر دل و کھانا گناہ ہے)

وزن دار شخص کا مذاق اڑانا حرام ہے

اگر کوئی زیادہ کھاتا ہو، بے شک خوب موٹا تازہ ہو مگر اس کا مذاق اڑانا بلکہ اس کی طرف دیکھ کر ایذا دینے والے انداز میں مسکرانا یا اشارے کرنا حرام اور ہجَّنَم میں لے جانے والا کام ہے، نیز یہ بھی یاد رکھئے کہ ہر ایک کے موٹاپے کا سبب زیادہ کھانا ہی ہو یہ بھی ضروری نہیں، مشاہدہ یہ ہے کہ بعض اسلامی بھائی وزن کم کرنے کیلئے غذاوں کی پرہیز یوں کی کوششوں کے باوجود وزن کم کرنے

فرمانِ مصطفیٰ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: جس کے پاس میراً ذکر ہوا اور اس نے مجھ پر ذرود پاک نہ پڑھا تحقیق وہ بخت ہو گیا۔ (ابن حیان)

میں ناکام رہتے ہیں جس کا معنی صاف ظاہر ہے کہ کسی بیماری یا دواوں کے منفی اثرات کی وجہ سے بے چاروں کا بدن پھول جاتا ہو گا۔ بہر حال موٹاپے کا کوئی بھی سبب ہو دل آزاری کی اجازت نہیں۔

ڈکاریں آنا زیادہ کھانے کی علامت ہے

ڈکاریں آنا زیادہ کھانے کی علامت ہے چنانچہ اللَّهُ عَزَّوجَلَّ کے پیارے حبیب صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَاللَّهُ وَسَلَّمَ نے ایک شخص کی ڈکاری سُنی تو فرمایا: اپنی ڈکار کم کر، اس لئے کہ قیامت کے دن سب سے زیادہ بھوکا وہ ہو گا جو دنیا میں زیادہ پیٹ بھرتا ہے۔ (شرح السنۃ للبغوی ج ۷ ص ۲۹۴ حدیث ۳۹۴۴) جنہوں نے ڈکار لی تھی وہ صحابی (یعنی ابو جعیف رضی اللہ تعالیٰ عنہ) فرماتے ہیں: اللَّهُ کی قسم! جس دن سر و رکا نات، شہنشاہ موجودات صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَاللَّهُ وَسَلَّمَ نے مجھ سے یہ بات ارشاد فرمائی، اُس روز سے لے کر آج تک (یعنی تا دم بیان) میں نے کبھی پیٹ بھر کر نہیں کھایا اور مجھے اللَّهُ عَزَّوجَلَّ سے امید ہے کہ آئیندہ بھی (پیٹ بھر کر کھانے سے) میری حفاظت فرمائے گا۔

کھانے کی مقدار

فرمانِ مصطفیٰ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَاللَّهُ وَسَلَّمَ ہے: ”آدمی اپنے پیٹ سے زیادہ

فرمانِ مصطفیٰ علی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم: جس نے مجھ پر وہ مرتبہ مُحْمَّد اور دوسرے پُحَّاضَتِ قیامت کے دن جیسی شفاعت ملے گی۔ (صحیح ابو داؤد)

بُرا برتن نہیں بھرتا، انسان کیلئے چند لمحے کافی ہیں جو اس کی پیٹھ کو سیدھا کھیں،
اگر ایسا نہ کر سکے تو تھائی (۱۳) کھانے کیلئے تھائی پانی کیلئے اور ایک تھائی سانس
کیلئے ہو۔“
(سنن ابن ماجہ، ص ۴۸ حدیث ۳۳۴۹)

لذت کیلئے ڈٹ کر کھانا کُفار کی صفت ہے

یاد رہے! موٹا ہونا یا اللہ ت کیلئے کوئی غذا استعمال کرنا یا پیٹ بھر کر
کھانا گناہ نہیں، البتہ ان چیزوں سے بچنا یہت مناسب ہے۔ جیسا کہ
صدرُ الشَّرِيعَه، بَدْرُ الطَّرِيقَه حضرت عَلَامَہ مولانا مفتی محمد امجد علی عظیمی عَلَیْہِ
الْحَمْدُ لِلّٰهِ الْقَوِیِ فرماتے ہیں: بھوک سے کم کھانا چاہیے اور پوری بھوک بھر کر کھانا کھا
لینا مباح ہے یعنی نہ ثواب ہے نہ گناہ، کیونکہ اس کا بھی صحیح مقصد ہو سکتا ہے کہ
طااقت زیادہ ہو گی اور بھوک سے زیادہ کھالینا حرام ہے۔ زیادہ کا یہ مطلب ہے کہ
اتنا کھالینا جس سے پیٹ خراب ہونے کا گمان ہے، مثلاً دست آئیں گے اور
طبعیت بدمزہ ہو جائے گی۔ (ذِمَّتُ مختار ج ۹ ص ۵۶۰) آگے چل کر مزید فرماتے ہیں:
قرآنِ کریم میں کُفار کی صفت یہ بیان کی گئی کہ کھانے سے ان کا مقصود تَمَّتُ و
تَنْعُم (تمت - تُم - و - تَبَعَ عَم - یعنی لذت و مزالینا) ہوتا ہے اور حدیث میں کثرت
بُوری (یعنی زیادہ کھانا) کُفار کی صفت بتائی گئی۔
(بخاری شریعت ج ۳ ص ۳۷۵)

فرمانِ مصطفیٰ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: جس کے پاس میراڑ کہا اور اُس نے مجھ پر ڈر شریف نہ پڑھا اُس نے جخا کی۔ (عبدالرازق)

12 ماہ کی عبادت سے بڑھ کر نفع بخش فعل

اپنے نفس کو مارتے ہوئے رضاۓ الہی عَزَّوجَلَّ کیلئے کم کھانا بہت بڑی سعادت ہے اور خواہشِ نفس کو ترک کرنے کا فائدہ تو دیکھئے! حضرت سیدنا ابو سلیمان عَلَيْهِ رَحْمَةُ الرَّحْمَن فرماتے ہیں: ”نفس کی کسی خواہش کو چھوڑ دینا 12 ماہ کے دن کے روزوں اور رات کی عبادتوں سے بھی بڑھ کر دل کیلئے نفع بخش ہے۔“

کھانا زیادہ تونزع کی سختیاں بھی زیادہ

منقول ہے: ”بے شک سکراتِ موت کی شدت دنیا کی لذت توں کے مطابق ہے،“ تو جس نے زیادہ لذتیں اٹھائیں اُسے نزع کی تکلیف بھی زیادہ ہوگی۔ (منہاج العابدین ص ۹۴)

قیامت میں بھوکے ہوں گے

فرمانِ مصطفیٰ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ہے: بہت سے لوگ دنیا میں زیادہ کھانے والے اور آسُودہ زندگی گزارنے والے ہیں مگر قیامت کے دن وہ بھوکے ننگے ہوں گے۔ اور بہت سے لوگ دنیا میں بھوکے ننگے ہیں مگر قیامت کے دن نعمتوں میں ہوں گے۔ (شَعْبُ الْإِيمَانِ ج ۲ ص ۱۷۰ حدیث ۱۴۶۱)

فَرَوْقَانُ مُصْطَلِفٌ مَّلِي اللَّهُ التَّعَالَى عَلَيْهِ وَالرَّسُولُ مُبَوِّجٌ حَمْجُورٌ وَجَدُورٌ وَشَرِيفٌ پُرْصَهْ گَمِیں قیامت کے دن اُس کی خغاوت کروں گا۔ (کنز العمال)

بُھوک کی نعمت بھی دے اور صَبَرْ کی توفیق دے

یا خدا ہر حال میں تو شکر کی توفیق دے

زیادہ کھانے سے ہونے والی گناہوں کی بیکاریاں

حُجَّةُ الْإِسْلَام حَضْرَتِ سَيِّدُ نَامَامِ الْبُوْحَامَدِ مُحَمَّدُ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنُ مُحَمَّدٍ غَزَّالِيَّ عَلَيْهِ رَحْمَةُ اللَّهِ الْوَالِی

ارشاد فرماتے ہیں: زیادہ کھانے سے اعضا میں فتنہ پیدا ہوتا اور فساد برپا کرنے اور بیہودہ کام کر گزرنے کی رغبت جنم لیتی ہے، کیونکہ جب انسان خوب

پیٹ بھر کر کھاتا ہے تو اس کے جسم میں تکُّمُر اور آنکھوں میں بُدْنِگاہی کی ہوں چلکیاں لیتی ہے، کان بُری باتیں سننے کے مشتاق رہتے ہیں، زبان فُخْش گوئی

(بے حیائی کی باتوں) پر آمادہ ہوتی ہے، شرمگاہ شہوت رانی کا تقاضا کرتی ہے،

پاؤں ناجائز مقامات کی طرف چل پڑنے کیلئے بے قرار ہوتے ہیں۔ اس کے

رِعْکَس اگر انسان بھوکا ہو تو تمام اعضا نے بَدَن پُر سکون رہیں گے، نہ تو کسی بُرائی کا لالچ کریں گے اور نہ ہی بُرائی کو دیکھ کر خوش ہوں گے۔ حضرتِ اُستاذ ابو جعفر علیہ

رَحْمَةُ اللَّهِ الْأَكْبَرِ کا ارشاد گرامی ہے: ”پیٹ اگر بھوکا ہو تو جسم کے باقی اعضا سیر

لیعنی پُر سکون ہوتے ہیں، کسی شے کا مطالہ نہیں کرتے اور اگر پیٹ بھرا ہوا ہو تو

دوسرے اعضا بھوکے رہ جانے کے باعث مختلف بُرائیوں کی طرف رُجُوع

فرمانِ حکم ﷺ ﷺ علیہ الرحمۃ الرحمیۃ: مجھ پر زرود پاک کی کثرت کرو بے شک یہ تمہارے لئے طہارت ہے۔ (ابو عطی)

کرتے ہیں۔“ (منہاج العابدین ص ۸۳)

ذیادہ کھانے سے ہونے والی 12 قسم کی جسمانی بیماری

موٹا ہو یا دُبلا پتلا جو کوئی بھی خوب ڈٹ کر کھانے کا عادی ہوا سے کسی

بھی مہلک (م۔) لیکن یعنی ہلاکت میں ڈالنے والی بیماری کے استقبال کیلئے ذہن بنا لینا چاہئے کیوں کہ زیادہ کھانے سے پیٹ خراب ہوتا ہے اور بقول اطباء (آ۔ طب۔ ب۔)

فیصد امراض پیٹ کی خرابی سے پیدا ہوتے ہیں، جن میں قسمیں یہ

ہیں: (۱) دماغی امراض (۲) آنکھوں کی بیماریاں (۳) زبان اور گلے کی بیماریاں (۴) سینے اور پکھیپھرے کے امراض (۵) فانج اور لقوہ (۶) جسم کے نچلے حصے کا سُن ہو جانا (۷) شوگر (۸) ہائی بلڈ پریش (۹) دماغی شریان (یعنی مغز کی نس)

پھٹ جانا (۱۰) نفسیاتی امراض (یعنی پاگل ہو جانا وغیرہ) (۱۱) جگر اور پتھ کے امراض اور (۱۲) ڈپریشن۔

موٹا پا موت کا سبب بن سکتا ہے!

ایک طبی تحقیق کے مطابق موٹے افراد میں خون کے لوثکڑے

(کلوُس-CLOTS) بننے کا عمل تیز ہوتا ہے، جو جلد زندگی ختم کرنے کا پیش خیمہ

بنتا ہے۔ تحقیق کے مطابق موٹا پا موت کو دعوت دینے کے برابر ہے، کیونکہ اس

فروزانِ مصطفیٰ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسّلہ: تم جہاں بھی ہو مجھ پر دُر و پُر حکم تمہارا دُر و دُجھ تک پہنچتا ہے۔ (طران)

سے خون کے لوٹھڑے (کلوٹس-CLOTS) بننا شروع ہو جاتے ہیں، ٹانگوں میں بننے والے لوٹھڑے پورے جسم میں خون کی روانی متأثر کرتے ہیں۔ ایک اور طبق تحقیق کے مطابق زیادہ میٹھے اور مرغَن (یعنی گھی، تیل اور طرح طرح کی چکنائیوں والے) کھانے اور مشروبات (DRINKS) نہ صرف وزن اور موٹاپے میں اضافے کا باعث بنتے ہیں بلکہ ان کے استعمال سے دل اور دماغ کی شریانوں (یعنی خون کی باریک نوں) میں دوڑنے والا خون بھی گاڑھا ہو جاتا ہے جو دل کے دوارے یا دماغی رگوں میں خون جنمے جیسے جان لیوا عارِضوں (یعنی بیماریوں) کا سبب بن سکتا ہے۔

کیا بیٹھ کر کام کرنے سے موٹاپا آتا ہے؟

بعض بھاری بھر کم افراد اپنی صفتِ پسیار خوری یعنی خوب کھاتے پیتے رہنے کی خصلت سے قطع نظر کرتے ہوئے یہ کہتے سنائی دیتے ہیں کہ بھی کیا کریں، ہمارا کام ہی بیٹھنے کا ہے اس لئے وزن بڑھ اور پیٹ اُبھر گیا ہے!!! یہ ان کی غلط فہمی ہے۔ ایسوں کی خدمت میں عرض ہے اس سے پہلے کہ ڈاکٹر بھاری فیس لے کر کسی مہلک بیماری کی خبر و حشمت اثر سنا کر خوف سے ادھ مُواکر کے

فرمانِ مصطفیٰ ﷺ علیہ السلام: جس نے مجموعہ مرتبہ درود پاک پر حکم دیا اس پر سورجتیں نازل فرماتا ہے۔ (بہانہ)

آپ کوکھانے اور وزن گھٹانے کی تاکید کرے اس سے قبل امت کے خیر خواہ سگ مدنیہ عفی عنہ کی ہمدردی سے لبریز مدد فرمائیجئے اور حصولِ ثواب کی میت سے پیٹ کا قفل مدنیہ لگائیے یعنی سادہ غذا اور وہ بھی خواہش سے کم کھائیے اور پھر بے شک پہلے سے زیادہ وقت بیٹھ کر کام کیجئے ان شاء اللہ عزوجل آپ خوش آنadam (SMART) ہی رہیں گے۔

کس کا کتنا وزن ہونا چاہئے

قد کے مطابق مرد کیلئے فی انج یک کلو وزن مناسب ہے مثلاً ساڑھے پانچ فٹ کے مرد کیلئے 66 کلو اور سو اپنچ فٹ کی عورت کا وزن 59 کلو۔

ٹھریئے! پہلے خون ٹیسٹ کرو ایئے

پہلے شوگر (GLUCOSE) اور لپڈ پروفائل (LIPID PROFILE) کا ٹیسٹ کرو لیجئے۔ لپڈ میں کولیسٹرول (CHOLESTEROL) بھی شامل ہے، اس کیلئے کم از کم 12 اور زیادہ سے زیادہ 14 گھنٹے سے پیٹ خالی ہونا ضروری ہے۔ ہو سکے تو رضاۓ الہی کیلئے روزہ رکھ کر شام کو وقت کی مقدار کے مطابق یہ تمام ٹیسٹ کرو ایئے اگر رپورٹ خراب آئے تو ڈاکٹر کے مشورے کے

فرومانِ مصطفیٰ علی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم: جس کے پاس میرا ذکر ہوا وہ مجھ پر زور دشیراف نہ پڑھتے تو دو لوگوں میں سے کوئی تین فتح ہے۔ (زنہ تربیت)

مطابق وزن کی ترکیب کیجئے۔

روزانہ پون گھنٹہ پیدل چلنے

روزانہ 45 مینٹ (م-ٹ) اس طرح پیدل چلنے: پہلے 15 مینٹ تیز

قدم، دوسرے 15 مینٹ معتدل (NORMAL) اور آخری 15 مینٹ تیز۔ اس

طرح چلنے سے ان شاء اللہ عزوجل جبکہ سارے جسمانی فوائد کے ساتھ وزن میں بھی کمی آئے گی۔

وزن کم کرنے کا طریقہ

دن میں صرف ایک بار کھانا سنت ہے اگر ایک بار کھانے سے کمزوری آتی ہو تو دن میں دو مرتبہ کھا لیجئے۔ چاہے ایک بار کھائیں یا دو بار مگر بھوک سے کم کھانا ضروری ہے۔ تین بار کھانے بلکہ دو بار کے علاوہ دیگر اوقات میں مختلف چیزیں کھانے سے بچئے۔ نیچ میں بھوک لگے اور کھانا چاہیں تو کھیرا، کٹری، سلااد کے پتے ”ڈائٹ سیب“، غیرہ کھا لیجئے۔ ایک یا دو مرتبہ جو کھانا کھائیں گے اُس میں سلااد وغیرہ نیز اُملی ہوئی یا بہت ہی کم یعنی ایک آدھ چھوٹی سی چیج تیل میں پکائی ہوئی سبزیاں، آلونہ کھائیے۔ اگر روٹی یا چاول کھانا ضروری ہو تو مذکورہ سبزی کے ساتھ صرف آدھی چپاتی کھائیے، چاول فقط پانی میں اُبلے ہوئے صرف

فرمائناں مقصطے ﷺ علی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم: اُس شخص کی ناک آسودہ جس کے پاس میرا ذکر ہوا وہ مجھ پر ذمہ دپاک نہ پڑھے۔ (امام)

آدھا کپ، صرف ایک بولی وہ بھی چھوٹی سی بغیر چربی کی، آم کھانا ضروری ہو تو ہفتے میں ایک آدھ بار صرف درمیانہ قسم کا آدھا آم۔ پیٹ کی تکلیفوں اور طرح طرح کی بیماریوں سے بچنے کا بہترین نسخہ جو بھی غذا کھائیں خوب چبا کر کھائیں، یعنی اتنی چبا کیں کہ غذا پانی کی طرح تپلی ہو کر خود ہی حلق کے نیچے اتر جائے۔ چائے پینا چاہیں تو ”اسکیمڈ ملک“ کی پھیکی ہی پی لجھئے اگر بغیر مٹھاں کے نہ پی سکیں تو ڈاکٹر کے مشورے سے چائے کے کپ میں C کی ایک گولی ڈال لجھئے، (کہا جاتا ہے کہ کینڈرل دماغ کیلئے مضر ہے) اگر شوگر کا مرض نہ ہو تو مکنہ صورت میں چینی کی جگہ چائے میں شہد یا گڑ ڈال لجھئے۔ (دن رات میں صرف دو بار درمیانہ کپ وہ بھی آدھا آدھا پیسیں) چربی، گھی، کھانے کا تیل، انڈے کی زردی، ڈیری (DAIRY) کی چیزیں مثلاً مکھن، پنیر، چیزیں (CHEESE) اور ہر طرح کی چکناہٹ والی غذا کیں، میٹھی اور کریم والے بسکٹ، مختلف میٹھی ڈشیں جیسا کہ ریٹی، کھیر، فرنی، پٹیں (PUDDING) فروٹ جیلی، کسٹرڈ، فالودہ وغیرہ۔ کیک، پیسٹریاں، کوکو چاکلیٹ اور ٹافیوں، نمکو والوں کی تلی ہوئی چیزوں، CREAM گلی ہوئی یا میٹھی غذاوں، مٹھائیوں، آنسکریم، ٹھنڈے مشروبات (COLDDRINKS)، بچلوں کے رس، فاسٹ فوڈ مثلاً

فرمانِ مصطفیٰ ﷺ علیہ السلام: جس نے مجھ پر وزن کو چھوڑ دیا تو اس کے دوسرا مال کے گناہ مغافل ہوں گے۔ (تیرماہال)

پڑے پڑاٹھے، پُوریاں، کچوریاں، پکوڑے، کتاب، سُمو سے، انڈا آمیٹ وغیرہ
ہر وہ چیز جس میں میدہ، چکنا ہٹ یا مٹھاں شامل ہوان سے بچتے۔

ان شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَّلَ وزن میں کمی آئے گی اور آپ ان شَاءَ اللَّهُ عَزَّ وَجَّلَ خوش آندام (SMART) ہو جائیں گے۔ ڈاکٹروں کے پاس کھانے کا ”چاٹ“ ملتا ہے اُن کے ذریعے بھی وزن کا تناسب برقرار کھا جا سکتا ہے۔ اپنے فیملی ڈاکٹر یا ہر حکیم سے مشورہ کر کے صرف غذاوں اور پرہیزیوں سے وزن کم کرنا چاہئے۔ مگر دوا (MEDICINE) کے ذریعے وزن کم نہیں کرنا چاہئے کہ اس کے متین اثرات (SIDE EFFECTS) کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

وزن کرنے کیلئے کڈ و شریف پکانے کا طریقہ

حسب ضرورت کدو شریف (لوکی) کے قندے (لکڑے) پانی میں چولھے پر چڑھا دیجئے، تھوڑی سی ہلڈی اور حسبِ ذاتِ قہ نمک ڈالئے۔ تیل نہ ڈالئے اس کے پیچ سے کچھ نہ کچھ تیل نکل آئے گا۔ تھوڑی سی دیر میں وزن کم کرنے کا بہترین نسخہ تیار ہے۔ مگر آگے بیان کردہ ترکیبیں بھی عمل میں لانی ہیں۔

وزن کرنے کا نسخہ

لاکھ دانہ، زیرہ سیاہ اور کلوچی، تینوں ہم وزن لے کر اچھی طرح باریک

فرمانِ مصطفیٰ ﷺ علیہ وآلہ وسلم: مَنْ حَرَثَ زَرْدَرِيفَ فَرَحِيزَهُ حَلَّ مَنْ حَرَثَ بَحِيجَهُ گا۔ (ابن عدی)

پس کریجنا (یعنی MIX) کر کے بڑے منہ کی بوتل میں محفوظ کر لیجئے روزانہ صبح و شام ایک ایک پنج پانی کے ساتھ کھانے سے پہلے کھا لیجئے۔ مگر پہیزی بھی جاری رکھئے۔

گہرائیے نہیں!

پیٹ کا قفل مدنیہ یعنی بھوک سے کم کھانا آپ کو صرف چند روز دشوار معلوم ہوگا، وہ بھی زیادہ تر اس وقت جب تک کہ دستخوان پر بیٹھ رہیں گے، دستخوان بڑھانے کے بعد ان شاء اللہ عزوجل تو جہ ہٹ جائے گی۔ اس کے بعد جب پیٹ کے قفل مدنیہ کی عادت پڑ جائے گی اور اس کی براکتوں کا مشاہدہ فرما لیں گے تو زیادہ کھانے کو ان شاء اللہ عزوجل جی بھی نہیں چاہیے گا۔

دیگوں کا پکا ہوا کھانا

دیگوں کے زبردستی کے ”لذیذ“ بنائے گئے خوب مُرغُن اور مسالے دار قورمے، بریانی وغیرہ چٹ پٹے کھانے اکھاڑے کے پہلوان اور میدان کے کھلاڑی کیلئے بھی صحت گش (یعنی صحت کو تباہ کرنے والے) ہیں اور خصوصاً وزن دار آدمی کی صحت کے تو نہایت ہی سخت دشمن ہیں۔ دعوتوں کی دیگوں کی خوش ذائقہ غذا میں کھانے کے دوران لذت کی وجہ سے آدمی ہاتھ بھی جلدی نہیں

فرمانِ مصطفیٰ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم: مجھ پر کثرت سے زور دیا ک پڑھوے تھا مجھ پر زور دیا ک پڑھنا تھا رے گناہوں کیلئے مغفرت ہے۔ (بامنیر)

روک پاتا، معمول سے زیادہ کھاتا اور دوسروں کی موجودگی میں حرص کی وجہ سے اُس سے برابر چبایا بھی نہیں جاتا، جلدی جلدی نگلنے اور پیٹ میں لڑھکانے کے سبب اس کی صحّت کو شدید نقصانات پہنچتے ہیں۔ ایک طبی تحقیق کے مطابق چٹ پٹی غذاوں سے اسر (ULCER)، معدے کی تیز ایتیت، بدھضمی اور بواسیر کی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

کھا کر فوراً سو جانے کے نقصانات

آج کل کافی افراد کام کا ج سے رات کو فارغ ہو کر تھکے ہارے آ کر، جلدی جلدی کھانا کھا کر فوراً سو جاتے ہیں، ایسوں کوشوگر، دل کے امراض، معدے کی بیماریاں، فالج وغیرہ امراض ہو سکتے ہیں۔ لہذا کھانا کھانے کے دو یا تین گھنٹے کے بعد سونا چاہئے۔ رات دیر سے کھا کر فوراً سو جانے میں آپ کی لاکھ مجبوریاں ہوں، مگر ”بیماری“، آپ کی کوئی مجبوری نہیں دیکھے گی، آپ کو ہی اپنے انداز بد لئے ہی پڑیں گے۔ (تفصیلی معلومات کیلئے **فیضانِ سنت** جلد اول کے باب، ”پیٹ کا قفل مدینہ“، کامطالعہ فرمائیے)

یا الہی بھوک کی دولت سے ملا مال کر

دو جہاں میں اپنی رحمت سے مجھے خوشحال کر

امینِ بجاہِ الشیٰ الامین صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلٰی مُحَمَّدٍ وَسَلَّمَ۔

صلوٰعَلیِ الحَبِیبِ! صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلٰی مُحَمَّدٍ



طالب علم مدینہ

لیکچر و مفہومت و

پیشہ و نسبت و

الغزوی میں آتا

کا پڑھنے

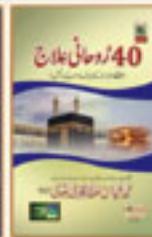
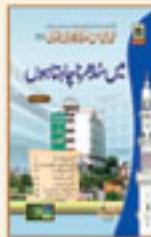
۴ رمضان المبارک ۱۴۳۲ھ

یہ رسالہ پڑھ کر دوسرے کو ودیے دیجئے

شاریٰ علیٰ کی تقریبات، اجتماعات، اعراص اور جلوں میاں دوغیرہ میں مسکبۃ المدینہ کے شائع کردہ رسائل اور مذکونی پھولوں پر مشتمل پھلفت تفہیم کر کے ثواب کمائیے، کا ہوں کوہہ نیت ثواب تھے میں دینے کیلئے اپنی ذکاؤں پر بھی رسائل رکھنے کا معمول بنائیے، اخبار و شویں یا تجویں کے ذریعے اپنے تکلی کے گھر میں ہائیکم از کم ایک عدد سو ٹوں بھر اسالہ یاد مذکونی پھولوں کا پھلفت پہنچا کر تکلی کی دعوت کی دھویں چائے اور خوب ٹوپ کائیے۔

مأخذ و مراجع

كتاب	مطبوعة	كتاب	مطبوعة
سنن ابن ماجہ	دارالمعرفة بیروت	القول البدجع	مؤسسة الریان بیروت
شعب الایمان	دارالکتب العلمیہ بیروت	قوت القلوب	دارالکتب العلمیہ بیروت
شرح السنہ	دارالکتب العلمیہ بیروت	منہاج العابدین	دارالکتب العلمیہ بیروت
جامع صغیر	دارالکتب العلمیہ بیروت	اتحاف السادہ	دارالکتب العلمیہ بیروت
مرقاۃ المفاتیح	داراللّفکر بیروت	درختار	داراللّفکر بیروت
معرفۃ الصحابہ	دارالکتب العلمیہ باب المدینہ کراچی	بہار شریعت	دارالکتب العلمیہ بیروت



الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين ناجي العواد الله من الكفاف والنجاة بسلامه الرحمن الرحيم

سُقْت کی بہاریں

الحمد لله عاذہ علی خلیل قرآن و سُقْت کی عائشہ شیری سیاحی تحریک و گروہ اسلامی کے سبک
سُقْت مدنی ماحول میں بکھر لے گئیں یعنی اور سکسائی چاہی ہے، ہر ٹھہر اس طبق کی قیاز کے بعد
آپ کے شہر میں ہونے والے ڈھونٹ اسلامی کے ہفتہ وار شائقوں بھرے اجتماع میں ساری رات
گزارنے کی مدنی ایجاد ہے، عاشقان رسول کے مدنی قاقوں میں شائقوں کی تربیت کے لیے سفر
اور روزانہ "گھری مسیح" کے قریب مدنی ایحامت کا پرسال پر کر کے اپنے بیہاں کے ڈسٹرکٹ کو بخشن
کروانے کا معمول ہے لیکن "ان شاء اللہ عاذہ علی" اس کی پرکش سے پابندی سُقْت بنتے، شاہوں سے
نفرت کرنے اور ایمان کی حفاظت کے لیے اپنے سُقْت مدنی کا ڈھون پہن پہنچے گا۔

ہر اسلامی بھائی اپنا یہ فہم بنائے کہ "محض اپنی اور ساری دنیا کے لوگوں کی اصلاح کی
کوشش کرنی ہے۔" ان شاء اللہ عاذہ علی اپنی اصلاح کے لیے "مدنی ایحامت" پر عمل اور ساری
دنیا کے لوگوں کی اصلاح کی کوشش کے لیے "مدنی قاقوں" میں سفر کرتا ہے۔ ان شاء اللہ عاذہ علی

مکتبہ الحدیثہ کی خاصیں

- کاریڈ: ٹیکسٹ مہر کارڈ، فن: 051-55537655 • رول پریس: ایکٹری ایکٹری، فن: 021-32203311
- کارڈ: دیاٹریپریس، کارڈ: گلگی کارڈ، فن: 042-37311679 • چاٹ: یہودان میڈیا گرپس، فن: 041-44040404
- سروار: (اپل آئی) ایکٹری، فن: 068-55716886 • ٹان: چاٹ: ایکٹری، فن: 041-2632625
- کپی: چاٹ: فریڈس، فن: 0244-4362145 • ٹوب شاپ: یکٹری ایکٹری، فن: 058274-37212
- چھوٹا یہ: یہودان میڈیا گرپس، فن: 071-5619196 • عکس: یہودان میڈیا گرپس، فن: 022-2620122
- ٹیک: ٹیکلی، ڈال سہر، ہندو، ہیگل، فن: 061-4511192 • گریو ڈال: یہودان میڈیا گرپس، فن: 065-42256653
- کالا ڈال: یا ڈال کی پر سہر، ڈال کیل، ڈال، فن: 044-2550767 • گریو ڈال: گریو ڈال، فن: 044-6007128

فیضان مدنی، مکمل سو اگر ان پر اپنی سبزی مٹی، ہبہ الحدیثہ (کاریڈ)

021-34921389-93 Ext: 1284

Web: www.dawateislami.net / Email: ilmia@dawateislami.net

مکتبہ الحدیثہ
(مکتبہ الحدیثہ)